



## FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 BANYUASIN III

### *FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN AT SMP NEGERI 4 BANYUASIN III*

Putri Eka Apriliani<sup>1\*</sup>, Fika Minata Wathan<sup>2</sup>, Reffi Dhamayanti<sup>3</sup>, Ahmad Arif<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email : aprehiliany@gmail.com

#### ABSTRAK

Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banyuasin III tahun 2023. Metode pada penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan populasi 85 responden dan sampel sebanyak 85 responden menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik chi square dengan p value  $\alpha$  (0,05). Hasil penelitian ini dari 46 responden dengan aktifitas fisik sedang yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 37 responden (80,4%) p value = 0,000, dari 68 responden dengan lama menstruasi normal yang mengalami dismenore sebanyak 39 responden (57,4%) dengan p value = 0,001, sedangkan dari 38 responden dengan kualitas tidur baik yang mengalami dismenore 9 responden (23,7%) p value = 0,000. Bidan diharapkan agar lebih meningkatkan penyuluhan dan edukasi mengenai dismenore pada remaja untuk meningkatkan kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Kejadian Dismenore, Aktifitas Fisik, Lama Menstruasi

#### ABSTRACT

*Menstruation is a discharge of blood that occurs due to continuous hormonal changes and leads to the formation of endometrium, ovulation so that the decay of the uterine wall occurs if pregnancy does not occur. Dysmenorrhea is a complaint that is often felt by women during menstruation. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen when experiencing a menstrual cycle. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2017, there was an incidence of dysmenorrhea of 1,769,425 people (90%) women who experienced dysmenorrhea with 10-16% experiencing severe dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, on*

average almost more than 50% of women experience it. This study aims to determine the factors associated with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 4 Banyuasin III in 2023. The method in this study used cross sectional with a population of 85 respondents and a sample of 85 respondents using total sampling techniques. Data analysis using chi square statistical test with  $p$  value  $\alpha$  (0.05). The results of this study were from 46 respondents with moderate physical activity who experienced dysmenorrhea as many as 37 respondents (80.4%)  $p$  value = 0.000, from 68 respondents with normal menstrual duration who experienced dysmenorrhea as many as 39 respondents (57.4%) with  $p$  value = 0.001, while from 38 respondents with good sleep quality who experienced dysmenorrhea 9 respondents (23.7%)  $p$  value = 0.000. Midwives are expected to further increase counseling and education about dysmenorrhea in adolescents to improve reproductive health.

**Keywords :** Incidence of dysmenorrhea, physical activity, duration of menstruation, quality of sleep

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. Gangguan menstruasi adalah kondisi ketika siklus menstruasi mengalami anomali atau kelainan. Gangguan Menstruasi adalah indikator penting untuk menunjukkan gangguan sistem reproduksi bagi wanita (Ariesthi et al., 2020).

Saat menstruasi banyak dari wanita yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengalami rasa tidak nyaman berupa dismenore (Pendidikan et al., 2019).

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum atau pada saat mengalami menstruasi (Nurjanah 2019 dalam Adinda Aprilia et al., 2022).

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa perkembangan reproduksi disebut dengan masa pubertas, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche) (Nuzula dan Oktaviana, 2019 dalam Nurfadillah et al., 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya (Syafriani, S., Aprilla, N., & Zurrhami, Z. 2021).

Prevalensi wanita yang mengalami dismenore di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati, 2014 dalam Indarna, 2021).

Data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2010 angka kejadian dismenore sekitar 50% dari wanita yang sedang haid yang mengalami dismenore dan pada tahun 2018 jumlah remaja berumur 10-14 tahun yaitu 753.153 jiwa, remaja berumur 15-19 tahun berjumlah 716.648 jiwa dan remaja berumur 20-24 tahun berjumlah 698.368 jiwa. Dengan prevalensi angka kejadian dismenore sebesar 64,20% yang terdiri dari 52,89% dismenore primer dan 9,25% dismenore sekunder (BPS Sumatera Selatan, 2018 dalam Rahayu et al., 2023).

Di sisi lain, studi wibawati menunjukkan bahwa Kabupaten Banyuasin memiliki 90,7% menderita dismenore primer dan 9,3% menderita dismenore sekunder (Wibawati, 2021 dalam Rifiana et al., 2023).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore ini bisa bervariasi yaitu seperti faktor usia menarche, lama menstruasi, kebiasaan olahraga dan riwayat keluarga (Horman et al, 2021). Selain faktor di atas yang menjadi faktor dismenore antara lain seperti status gizi, usia menarche, merokok riwayat keluarga dan faktor psikologi termasuk kecemasan. Kualitas tidur yang buruk memiliki peran dalam patogenesis nyeri, termasuk dismenore primer (Ayu Farahdilla et al., 2021). Faktor lain yang mempengaruhi dismenore adalah aktivitas fisik, stres dan alergi (Resmiati, 2020).

## BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu variabel risiko ataupun permasalahan yang terbentuk pada objek penelitian diperkirakan ataupun dikonsentrasikan secara serentak. Misalnya

penelitian tentang korelasi antara lingkungan keluarga dengan kesehatan mental. Pengumpulan informasi untuk tipe penelitian ini, baik untuk variabel risiko atau sebab atau independent variable dan variabel akibat atau dependent variable dilakukan beriringan atau bersamaan (Adiputra, 2021). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Banyuasin III, dilakukan pada bulan Juni sampai Juli tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi dari VII-VIII yang sudah menstruasi di SMP Negeri 4 Banyuasin III berjumlah 85 responden, Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dimana jumlah populasi dijadikan sampel yaitu siswi kelas VII-VIII di SMP Negeri 4 Banyuasin III berjumlah 85 responden.

Penelitian ini menggunakan Intrusmen kuisioner. Data yang terkumpul dilanjutkan dengan pengolahan data yaitu *editing, coding, Entry data dan cleaning*. Analisis terdiri dari 2 jenis yaitu analisa univariat menyimpulkan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan analisa *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian yang didapatkan kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

## HASIL

### Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore**

Kejadian Dismenore	(f)	(%)
Tidak Terjadi	29	34,1
Terjadi	56	65,9
<b>Jumlah</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. Dapat diketahui bahwa dari 85 responden, jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 56 orang

(65,9%) lebih banyak dibandingkan jumlah remaja putri yang tidak mengalami dismenore sebanyak 29 orang (34,1%).



**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik**

Aktifitas Fisik	(f)	(%)
Ringan	18	21,2
Sedang	46	54,1
Berat	21	24,7
<b>Jumlah</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui bahwa dari 85 responden, jumlah remaja dengan aktifitas sedang sebanyak 46 orang (54,1%), lebih banyak dibandingkan jumlah remaja

dengan aktifitas ringan sebanyak 18 orang (21,2%) selebihnya jumlah remaja dengan aktifitas berat sebanyak 21 orang (24,7%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi**

Lama Menstruasi	(f)	(%)
Normal	68	80
Tidak Normal	17	20
<b>Jumlah</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3. Dapat diketahui bahwa dari 85 responden, jumlah remaja putri dengan lama menstruasi normal sebanyak 68

orang (80%) lebih besar dibandingkan jumlah remaja putri dengan lama menstruasi tidak normal sebanyak 17 orang (20%).

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Baik	38	44,7
Buruk	47	55,3
<b>Jumlah</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4. Dapat diketahui bahwa dari 85 responden, jumlah remaja dengan kualitas tidur buruk sebanyak 47 orang (55,3%) lebih

besar dibandingkan jumlah remaja dengan kualitas baik sebanyak 38 orang (44,7%).

## Bivariat

**Tabel 5**  
**Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore**

Aktifitas Fisik	Frekuensi Kejadian Dismenore				Total		p value	OR
	Tidak Terjadi		Terjadi		N	%		
	n	%	n	%				
Ringan	1	5,6	17	94,4	18	100	0,000	-
Sedang	9	19,6	37	80,4	46	100		

Berat	19	90,5	2	9,5	21	100
Jumlah	29		56		85	100

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa dari 46 responden dengan aktifitas fisik sedang 37 responden (80,4%) yang mengalami dismenore lebih banyak dari 18 responden dengan aktifitas fisik ringan 17 responden (94,4%) yang mengalami dismenore dan 21 responden dengan

aktifitas fisik berat 2 responden (9,5%) yang mengalami dismenore. Hasil uji *chi-square* dan batas kemaknaan = 0,05 diperoleh *p value* = 0,000 < 0,05 hal ini menunjukkan ada hubungan bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore.

**Tabel 6**  
**Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore**

Lama Mestruasi	Frekuensi Kejadian Dismenore				Total		<i>p value</i>	OR
	Tidak Terjadi		Terjadi		N	%		
	n	%	N	%				
Normal	29	42,6	39	57,4	68	100	0,002	0.574
Tidak Normal	0	0	17	100	17	100		
Jumlah	29		56		85	100		

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa dari 68 responden dengan lama menstruasi normal sebanyak 39 responden (57,4%) yang mengalami dismenore lebih banyak dari 17 responden dengan lama menstruasi tidak normal 0 responden (0%) yang mengalami dismenore. Hasil uji *chi-square* dan batas kemaknaan = 0,05 diperoleh *p value* =

0,002 < 0,05 hal ini menunjukkan ada hubungan bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Hasil Risiko Relatif diperoleh nilai RR : 0,574 artinya responden yang lama menstruasi tidak normal cenderung 0.574 kali lebih besar untuk mengalami kejadian dismenore dibandingkan dengan responden yang lama menstruasi normal.

**Tabel 7**  
**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore**

Kualitas Tidur	Frekuensi Kejadian Dismenore				Total		<i>p value</i>	OR
	Anemia		Tidak Anemia		N	%		
	n	%	n	%				
Baik	29	76,3	9	23,7	38	100	0,000	0.237
Buruk	0	0	47	100	47	100		
Jumlah	29		56		85	100		

Berdasarkan tabel 7 terlihat bahwa dari 38 responden dengan kualitas tidur baik 9 responden (23,7%) yang mengalami dismenore lebih sedikit dibandingkan 47 responden dengan kualitas tidur buruk 47

responden (100%) yang mengalami dismenore. Hasil uji *chi-square* dan batas kemaknaan = 0,05 diperoleh *p value* = 0,000 < 0,05 hal ini menunjukkan ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan

kejadian dismenore. Hasil Risiko Relatif diperoleh nilai RR : 0,237 artinya responden dengan kualitas tidur buruk cenderung 0,237

## PEMBAHASAN

### Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore

Aktifitas fisik dapat diartikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/ rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (resting energy expenditure) (Wicaksono, A., Handoko. W. 2020).

Hal ini didukung oleh teori yang menyebutkan bahwa pada saat exercise, tubuh juga akan merangsang otak untuk mengirimkan impuls ke hipotalamus melalui HPA (Hipotalamus Pituitary Adrenal) axis sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin terutama  $\beta$ -endorphin. Hormon endorfin berperan sebagai analgesik alami di dalam tubuh. Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul selama olahraga dapat mempengaruhi dismenore. Peningkatan aliran darah tersebut dapat mengurangi nyeri iskemik selama menstruasi (Ningrum, A. G., et al 2023).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Wulandari & Widiyaningsih, (2023) berdasarkan hasil uji chi square diketahui p-value = 0,003 (p-value < 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore Pada Remaja Putri di SMA dan SMK Batik Surakarta.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Diana Putri & Nancy, 2021). Hasil uji hipotesis chi squarediperoleh p-valuesebesar 0,035, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap dismenore pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan. Kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasidan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampaknya pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen

kali lebih besar untuk mengalami kejadian dismenore dibandingkan dengan responden kualitas tidur baik.

pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman.

Sama halnya Penelitian yang dilakukan (Nadila, S. 2023) dengan hasil uji statistik menggunakan chi-squarediperoleh hasil p-value sebesar 0,006 (<0,05). Karena p-value < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Pelita Bogor.

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian pengukuran aktifitas fisik sedang dengan kejadian dismenore berbanding terbalik dengan tinjauan pustaka yaitu semakin ringan aktifitas fisik maka akan semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Menurut hasil data demografi aktivitas fisik, khususnya jenis aktivitas yang paling banyak dilakukan siswi seperti berolahraga di sela-sela jam pelajaran dan waktu libur. Dari hasil penelitian lebih dominan aktifitas fisik sedang yang mengalami dismenore.

Selain itu masih terdapat responden yang melakukan aktifitas fisik berat tetapi masih merasakan dismenore. Hal tersebut mungkin karena adanya faktor lain misalnya, pola makan yang tidak sehat, stress, status gizi yang kurang dan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore.

### Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore

Mengalami dismenore saat menstruasi adalah hal wajar, namun menjadi tak wajar saat masa menstruasinya begitu panjang sehingga mengalami gejala yang tidak normal, seperti mengalami nyeri dan mengganggu pola tidur,

nyeri bahkan dirasa dari sebelum menstruasi, payudara membesar, mual, muntah, mudah marah, hingga diantara mereka ada yang menggunakan obat-obatan untuk mengurangi rasa sakit (Qoriaty & Dhewi, 2022).

Lama menstruasi merupakan salah satu resiko yang bisa mengakibatkan nyeri haid, lama menstruasi yang normal yaitu 3-7 hari, jika lebih dari itu maka dikatakan mengalami nyeri haid lebih berat. Semakin lama menstruasi terjadi maka uterus akan sering berkontraksi, sehingga mengakibatkan banyak prostaglandin yang dikeluarkan dan menimbulkan nyeri haid (Veronica et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan Horman et al (2021) dengan hasil analisis yang menggunakan uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,003 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

Penelitian ini juga sejalan dengan Indarna (2021) yang berjudul Usia Menarche Dan Lamanya Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di Smk Kesehatan Bhakti Kencana Subang yang menyatakan hasil perhitungan Chi Square, lama menstruasi dengan kejadian dismenore p-value (0,011) nilai tersebut lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

Begitu juga dengan penelitian Qoriaty & Dhewi (2022) hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi mahasiswa FKM Uniska dengan kejadian dismenore.

Peneliti berasumsi beberapa remaja putri yang mengalami lama menstruasi normal tetapi masih mengalami dismenore bisa disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat seperti sering makan cepat saji, kurang aktifitas fisik, stress dan lain-lain yang dapat memicu kejadian dismenore pada saat menstruasi. Sedangkan yang mengalami lama menstruasi tidak normal dan mengalami dismenore disebabkan karena

semakin lama menstruasi mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak hormone prostaglandin yang dikeluarkan maka akan menimbulkan nyeri dan jika uterus terus berkontraksi dapat membuat suplai darah yang mengarah ke uterus terhenti sehingga terjadilah dismenore.

Pada remaja putri yang mengalami lama menstruasi normal dan tidak mengalami dismenore disebabkan karena uterus tidak sering berkontraksi sehingga tidak terjadi dismenore. Sedangkan yang mengalami lama menstruasi yang tidak normal dan tidak mengalami dismenore disebabkan karena remaja menerapkan pola hidup yang sehat, rajin berolahraga dan lain-lain sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

## Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas yang baik dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana seseorang itu terlihat segar di pagi hari (Utami et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nurfadillah (2021) hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dalam penelitian ini, didapatkan nilai  $p=0,001$  dan  $OR=2,027$  yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Naura et al., 2023) berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Rank Spearman didapatkan p-value 0,004 ( $p\text{-value} < 0,05$ ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat keparahan dismenore. Hal ini didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa kadar serotonin di dalam tubuh dapat menurun karena disebabkan kualitas tidur yang buruk sehingga akan meningkatkan



sensitivitas terhadap nyeri, timbulnya kecemasan, stress dan depresi.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Farahdilla et al., (2021) yang berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Kedokteran. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea dengan nilai  $p=0,01$  ( $p<0,05$ ).

Peneliti berasumsi bahwa responden dengan kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh tidur larut malam, mengalami gangguan tidur, sering terbangun waktu tidur, waktu tidur yang tidak cukup sehingga hal ini dapat memicu stress pada remaja. Stress akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin. Hormon adrenalin menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim. Hormon estrogen berfungsi merangsang kontraksi uterus sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi dan prostaglandin menyebabkan kontraksi otot sehingga menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan agen inflamasi seperti Interleukin-6 (IL-6) dan Tumor Necrosis Factor Alpha (TNF $\alpha$ ) sehingga mencetuskan nyeri.

Bedasarkan hasil wawancara pada responden bahwa sebagian besar kualitas tidur responden dalam kategori buruk. Buruknya kualitas tidur sehingga menyebabkan responden mengantuk dan tertidur di pagi hari saat pelajaran berlangsung. Salah satu penyebabnya dikarenakan malam harinya responden kebanyakan bermain gadget. Hal ini dapat menyita waktu tidur responden dan mempengaruhi jam tidur dan tidak konsentrasi saat belajar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin Tahun 2023 yang telah diteliti, dengan jumlah sampel 85 responden maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, ada

hubungan aktifitas fisik, lama menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banyuasin III tahun 2023.

Hasil penelitian ini diharapkan petugas/tenaga Kesehatan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya untuk melakukan pemeriksaan dan pencegahan mengenai kejadian dismenorea pada remaja putri dan juga dari hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi tambahan bahan pembelajaran bagi pendidik siswa-siswi di SMP Negeri 4 Banyuasin III dan bagi petugas kesehatan agar lebih meningkatkan pelayanan pada remaja putri untuk menangani permasalahan tersebut dengan membentuk program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). PENGARUH INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KOTA KUPANG (Vol. 4).
- Ayu Farahdilla, R., Muda, I., Khairul Nuryanto, M., & Hastati, S. (2021). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI KEDOKTERAN. In *J. Ked. Mulawarman* (Vol. 8, Issue 2).
- Diana Putri, E., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan*



- Indonesia, 1(1), 35–43.  
<https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.4>
- Nadila, S. (2023). *Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri The Relationship between Fast Food Consumption, Stress, and Physical Activity with the Incidence of Dys.pdf.* (n.d.).
- Naura, B., Zahra, M., Rahadiani, D., Farmananda, I. R., & Made, I. A. (2023). *DERAJAT KEPARAHAN DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR MATARAM. 02(01), 20–26.*
- Ningrum, A. G., Setyowati, D., & Sema, M. O. K. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri Systematic Review. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 23(2), 1997-2000..pdf.* (n.d.).
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 17(1), 247–256.*
- Pendidikan, J., Undiksha, B., Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., Dewi, N. P. S. R., Studi, P., Biologi, P., Biologi, J., & Kelautan, P. (n.d.). *HUBUNGAN STATUS GIZI DAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENORE SISWI SMP NEGERI 2 SAWAN. 6(2).*
- Rahayu, P. D., Amalia, R., Rahmawati, E., & Suprida, S. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorhea Primer pada Siswi SMA Pembina Palembang Tahun 2022. Jurnal Ilmiah, 23(2), 1–94.*  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3079>
- Resmiati, R. (2020). *AKTIVITAS FISIK, MAGNESIUM, STATUS GIZI, DAN RIWAYAT ALERGI SEBAGAI FAKTOR DETERMINAN DISMENORE. Jurnal Endurance, 5(1), 79.*  
<https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (n.d.). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA.*  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- SYAFRIANI, S., APRILLA, N., & ZURRAHMI, Z. (2021). (n.d.).
- Wicaksono, A., Handoko. W. 2020. *Aktivitas Fisik dan Kesehatan.* Penerbit IAIN Pontianak Press. Pontianak.
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). *Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(1, Juni), 37-46.*